glacier de ceux qui vivent à une autre altitude. C'est à la cascade de La Gouille, à Arolla (VS), dans le val d'Hérens, qu'il amène les débutants pour leur journée d'essai. Des jeunes, des assoiffés de sensations fortes, des aficionados de l'escalade, qui ont envie de s'essayer sur une autre matière. «Les gens en font une fois pour voir, tenter l'expérience. Plus souvent des hommes que des femmes. C'est un peu la bagarre, là-haut. Il fait froid, c'est dur, la glace gicle…» Sans parler de la débattue, des onglées, des coups sur les doigts qui sont le lot du grimpeur hivernal. Et des autres dangers qui le guettent, comme les chutes de glace, qu'il vaut mieux esquiver: un simple petit éclat projeté peut vous casser une dent.

Une cascade gelée de 20 mètres de haut

Escalader un cigare ou un rideau de glace, on s'en doute, ne s'improvise donc pas. Parce qu'il faut la technique, le matériel et le bon support. L'idéal, une glace dure et tendue, avec du sorbet autour. Autrement dit, plusieurs jours de températures négatives, suivis d'un léger redoux, qui ramollit juste la surface. La cascade de La Gouille, ce jour-là, est parfaite. Vingt mètres de haut sur dix de large. On pense tout à coup au P*alais de glace* de Tarjei Vesaas, à *La Reine des neiges* d'Andersen. Une féérie de draperies bleutées, de fissures et de volutes étincelantes, de fenêtres qui s'ouvrent sur la roche glougloutante où se débat l'eau clandestine. Oui, se retrouver au pied d'une cascade prisonnière du gel est un spectacle. Et une épreuve.

«Il faut garder la tête sur les épaules, se coordonner, ne pas monter les uns au-dessus des autres, prendre le temps de lire la paroi dans son ensemble. Et rester humble. Ce n'est pas un sport anodin», relève le guide en révisant le matériel. Crampons, casque, dégaines, vis tranchantes, accrochées dans un ordre précis autour du baudrier. Il se concentre, avec cette jubilation intérieure du gamin devant sa boîte à outils, qui se réjouit de jouer du marteau, et enfile de simples gants de bricoleur, «pas très chauds, mais qui assurent une bonne prise». Georges Zoganas glisse sur la paroi de glace avec méthode et légèreté. Presque sans effort, comme une ombre. Il ouvre la voie, enfonce les broches tous les deux à trois mètres et atteint le sommet en quelques minutes à peine. Moment de poésie.

Mais se retrouver soi-même au pied du mur de glace est une autre affaire. Parce qu'il faut faire face à l'infranchissable. Une paroi gelée et ingrate, qu'il s'agit d'attaquer à coups de pied, avec dans chaque main un piolet tellement acéré qu'il ferait pâlir de jalousie Sharon Stone et son misérable pic à glace. Coordonner les mouvements, économiser son souffle, se débarrasser des gestes inutiles et frapper. A gauche, à droite. Trouver le bon swing du poignet pour enfoncer le piolet qui rebondit sur la glace dure comme du caillou. Les talons dans le vide, comme un étrange animal bardé d'acier et vissé à la verticale, à l'insu de toutes les lois de la pesanteur. Moment de barbarie.

Tous les guides, au cours de leur formation, affrontent l'épreuve de glace. Mais Georges Zoganas en a fait sa marotte, son terrain de jeu favori. Un vrai mordu, dont les piolets frétillent sur l'armoire dès les premiers glaçons. «J'aime ce côté éphémère, vivant. On peut grimper où on veut et faire trois fois la même cascade, ce sera à chaque fois différent. Et puis, j'aime l'engagement: le salut est en haut. Quand on commence, on doit finir.»

Un souvenir ému pour la Crack Baby

Mauvoisin, val du Trient, Argentière, val de Cogne, avec leurs cascades aux noms enchanteurs comme Le Grand Bleu, Blue Magic ou Shiva Lingam, il les a toutes faites. Avec un souvenir ému pour la mythique Crack Baby, un grade 6 à Kandersteg. 340 m de falaise et des parois jusqu'à 90°. «La première fois, on a dû s'arrêter à quelques mètres du haut, parce que la nuit tombait et que la glace était mauvaise. Mais on y est retourné.»

Jamais lassé de cet univers dur, froid et hostile? Non, Georges Zoganas a encore des



Le matériel que tout grimpeur sur glace emporte avec lui.

La fusée des cimes

On l'appelle la fusée, la bombe ou le speed climber. A seulement 34 ans, Ueli Steck a révolutionné l'alpinisme, dynamité tous les repères, bouleversé la discipline. En amenant la notion de sprint en haute montagne, le cavaleur bernois a en effet complètement changé l'approche des cimes. Là où le grimpeur ordinaire bivouaque, s'assure, attend les fenêtres météo, lui, il met le turbo, multiplie coups de piolets et de crampons et pulvérise tous les records. Il tourne les faces comme des pages de livres, sans y revenir. Si ce n'est pour écraser ses propres exploits. La face nord de l'Eiger, les Grandes Jorasses et le Cervin, il les a avalés respectivement en 2 h 47, 2 h 21 et 1 h 56. Sportif d'élite, aspiré par l'altitude, il s'entraîne jusqu'à 45 heures par semaine, est suivi par un nutritionniste et un préparateur physique. Et ne s'embarrasse pas de surpoids. Un sac de 2 kg maximum, un thermos, une veste ultralégère et une paire de gants. Mais pas de corde. Dernière réussite: le Malaku (8463 m) dans l'Himalaya, coiffé en solo en septembre 2009. Mais pourquoi tant de précipitation? Pour mieux se connaître et découvrir d'autres horizons, a déclaré l'intéressé.

Infos sur www.uelisteck.ch



«Pas besoin d'avoir fait de la grimpe pour s'initier à l'escalade sur glace.»

→ rêves qui lui poussent dans la tête comme des cimes. A commencer par Le chasseur de glace, à Mauvoisin, un filet de 150 m avec sa dentelle fine qui exige plus de doigté que de force. Ou le Ben Nevis. Avec ses escarpements enivrés de brouillards et de vents violents. «On dit que pour aller là-bas, il faut une veste Gore-Tex neuve, sinon elle prend l'eau», dit-il en rigolant. Sûr qu'il va continuer d'effleurer les sommets, pendant que le quidam n'en finit pas de s'encoubler.

Patricia Brambilla

Photos Laurent de Senarclens

Infos sur www.aventuresalpines.ch

ET ENCORE

Pour une initiation

Une dizaine de guides et d'accompagnateurs en montagne se sont unis pour offrir le meilleur des cimes. Au programme ou à la carte: randonnée à ski et en raquettes, voyages au long cours, escalade, mais aussi trekking et journées à thème. Pour tous niveaux.

Infos sur www.aventuresalpines.ch

La Mecque de la glace

L'escalade sur glace a sa Mecque et sa compétition. Chaque année, en janvier, les aficionados de la cascade se retrouvent à Kandersteg (BE), pour l'Ice Climbing Festival. Stalactites, cigares, champignons de glace en font un des plus beaux spots des Alpes. Mais c'est à Saas-Fee (VS), en janvier également, que se tiennent les Championnats du monde. Avec son arène indoor, les spectateurs suivent les grimpeurs depuis la rampe d'accès du parking.

A lire

A feuilleter, pour préparer un itinéraire ou rêver au coin du feu dans son salon: L'ouvrage de F. Damilano et G. Perroux, «Cascades autour du Mont-Blanc» (Ed. Ice Connection), est riche en itinéraires, cartes et photos. Tout aussi vertigineux, «Eiskalt», d'Urs Odermatt (Ed. Panico), propose les topos de quelque quarante cascades suisses.

Lâcher prise pour mieux avancer

Contrôler ce qui nous arrive et ceux qui nous entourent n'est que perte d'énergie. D'où un appel de plusieurs auteurs à une acceptation des choses comme de soi. Mode d'emploi.

La vie, c'est ce qui vous arrive pendant que vous faites d'autres projets.» C'est John Lennon qui a écrit cela, bien avant de savoir qu'il serait tragiquement abattu en pleine rue par un déséquilibré. L'auteur d'*Imagine* avait compris cela: l'une des clés du bonheur – ou de la joie pour parler comme les maîtres de sagesse grecs ou orientaux – consiste à ne pas vainement tenter de changer ce qui ne peut pas l'être.

Comment? «En ne résistant plus à des données immuables de la vie, mais au contraire en s'ouvrant à elles», explique dans son dernier ouvrage* le psychothérapeute américain David Richo. C'est qu'à force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, et en même temps nous contrôler nous-mêmes, nous gaspillons en vain notre énergie et notre plaisir de vivre. Pour sortir de ce cercle infernal, il faut entrer dans la fameuse attitude du lâcher prise, ouverture au monde en même temps qu'à nous-mêmes.

David Richo rappelle quelques-uns de ces éléments sur lesquels nous n'avons aucune prise. «La vie n'est pas toujours juste. La souffrance fait partie de la vie. Tout change et a une fin.» D'autres ajouteraient qu'on ne peut pas changer les autres contre leur gré, que la lutte contre le temps qui passe reste vaine. Jacques de Coulon, dans son récent livre*, raconte que malgré son étiquette de «philosophe du bonheur», il a toujours lutté contre ce qui lui paraissait être des émotions excessives. En vain, naturellement. Comme dans un «marécage, où l'on s'enfonce à mesure que l'on s'agite», il sentait qu'en «combattant l'angoisse», il ne parvenait qu'à renforcer son énergie. Autant dès lors déposer les armes: «Si cet orage fait partie de moi, pourquoi lutter contre moi-même au lieu d'accueillir cette facette plus sombre de ma personne?» Voilà le lâcher prise, que l'auteur de la désormais célèbre *Philosophie pour vivre heureux* définit précisément ainsi: «Regarder passer la tourmente sans me laisser emporter et sans lui permettre de contaminer mes actes extérieurs.»

Les enseignements des sages d'Asie

En ancien élève de Rinpoché, ce proche du dalaï-lama qui a fondé le Centre d'études tibétaines au Mont-Pèlerin (VD), ou de Swami S. Saraswati, un sage hindou, Jacques de Coulon rappelle que ce lâcher prise constitue la base de la méditation. «Lâcher prise pour se repositionner à l'arrière-plan» et retrouver la «conscience de sa joie» et donc, la «sérénité.»

Tout un programme. Pour y parvenir, les différents auteurs s'accordent à un mode d'emploi en forme de conditions. Car lâcher prise suppose d'abord l'acceptation de soi, qui passe par la mise au ran-

Quelques pistes

➔ Pour développer sa capacité à lâcher prise, il faut d'abord opérer une prise de conscience. Celle de nos limites, donc, mais aussi de nos émotions et de l'absurdité du contrôle sur ce qui ne peut être ni changé ni influencé.

➔ Cela passe forcément par un processus de deuil. C'est l'exemple de la mouche prisonnière, derrière une fenêtre. Pour rejoindre la lumière du dehors, elle se cogne inlassablement contre la vitre. Le lâcher prise passe au contraire par le renoncement à une croyance, à un résultat, à un fonctionnement.

➔ Trouver des moyens de s'ancrer dans le présent. La méditation y aide beaucoup, comme la relaxation. Mais d'autres activités plus prosaïques (bricolage, balade, jardinage, musique, sport, etc.) y amènent également.

➔ Le lâcher prise n'est pas un renoncement. Au contraire, il est acceptation de ce qui est. De ce qui nous arrive, de notre mort certaine. Seule une soumission aux événements que je ne peux influencer me permettra de prendre ma vie en main.



Lâcher prise, c'est renoncer à la maîtrise de son existence.

cart de ce fameux ego, ce sentiment de «toute puissance» pour parler comme les psychiatres, qui pense pouvoir dominer le monde (et soi-même). Et qui provoque, forcément, l'angoisse de l'échec.

«Dire oui aux choses qui ne peuvent pas changer»

Bref, «lâcher prise, c'est renoncer à la maîtrise de son existence», explique lui aussi le psychanalyste François Roustang*. Pour devenir «quelqu'un qui n'attend rien, qui n'est pas dans l'organisation et l'anticipation de tout ce qui peut lui arriver», et dès lors se retrouver «disponible» à soi comme aux choses. «Dire oui à la réalité, aux choses qui ne peuvent pas changer, c'est choisir de se retourner sur sa selle pour aller dans la même direction que le cheval (…) sans se laisser distraire par la peur ou le désir.»

Les stoïciens avaient averti que rien ne sert de se soucier d'autre chose que de ce qui dépend de nous. En fait, une bonne manière de définir le lâcher prise consiste à l'opposer à son contraire: le contrôle. Or, il faut prendre conscience que nous ne pouvons changer ni les uns ni les autres.

Mais cela nécessite également de me «libérer de mes obsessions», note Jacques de Coulon. Qui prend l'exemple de la feuille blanche sur laquelle est dessinée un point noir. On ne voit que lui, comme l'idiot qui regarde le doigt lorsque le sage lui montre la lune. Le philosophe propose ce petit exercice: que représente pour vous ce point obsédant sur la feuille blanche de la vie? L'argent? L'apparence? Les possessions? Quel est ce «mauvais génie» qui phagocyte votre existence et vous empêche de considérer la vraie valeur des choses? Il peut prendre plusieurs aspects, entre l'obsession de soi et l'attachement à des «formes éphémères», qui fait dire «je suis en panne» en parlant de sa voiture. «Comme si les dommages de mon véhicule devenaient les miens!»

Une question fondamentale

S'il est un point où philosophie antique, psychanalyse et sagesse orientale se rejoignent, c'est dans la définition de la vie comme d'un jeu de rôles. Le mot «personne» ne vient-il d'ailleurs pas du latin «persona» signifiant… masque de théâtre? «Oubliant que je suis le fond de moi-même, je joue des personnages que je n'ai souvent pas choisis. (…) Qui suis-je? Telle est la question fondamentale de toute sagesse.» Le lâcher prise aide à en prendre conscience, comme il amène à reconnaître les autres dans leurs différences et à accepter nos propres limites. Au fond, il n'est rien d'autre que cela: un acte de confiance.

Pierre Léderrey
Photo Getty

*David Richo, «Les cinq choses qu'on ne peut pas changer dans la vie», Ed. Payot, 2010; Jacques de Coulon, «Les méditations du bonheur», Ed. Payot, 2011; François Roustang, «Il suffit d'un geste», Ed. Odile Jacob, 2004.

De l'art de punir ses enfants

Caprices, crises et bêtises: lorsqu'il s'agit de sévir avec les plus petits, pères et mères ne savent pas toujours quelle attitude adopter. Collaboratrice à l'Ecole des parents de Genève, la psychologue Véronique Montfort leur livre quelques pistes.

Privé de jouets? Corvée de rangement? Au lit sans manger? En matière de punitions, difficile parfois pour les parents de très jeunes enfants de savoir sur quel pied danser! D'autant que même chez les spécialistes de l'éducation, les avis diffèrent. Certains prônant le bannissement du système sanctions-récompenses, tandis que d'autres ne jurent que par le retour à la plus stricte autorité.

Pour Véronique Montfort, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et collaboratrice à l'Ecole des parents de Genève, une certitude: la punition est utile lorsqu'une règle est transgressée ou que l'enfant adopte un comportement manifestement négatif. «D'une part, elle donne sa valeur au règlement établi par les parents, elle le légitime; d'autre part, elle rassure le petit: il prend conscience des limites à ne pas dépasser et se sent ainsi en sécurité.»

Reste à savoir ce que l'on entend par punition. A bannir absolument, selon la psychologue, l'utilisation de la force et la privation de besoins fondamentaux. «Et je ne parle pas uniquement de la nourriture. Il est également indispensable pour l'enfant de jouer dehors, de se dépenser. Et défense de toucher au rituel du coucher, quel qu'il soit – histoire, chanson, câlin: c'est sacré.»

Une punition adaptée à chaque âge

Mais alors, qu'est-ce qu'une bonne sanction? «Avant tout, il s'agit de l'adapter à l'âge de l'enfant», poursuit Véronique Montfort. Avec un bébé de 13 mois qui n'a de cesse de plonger ses doigts dans le pot de fleurs, il suffira d'enlever de sa portée l'objet du délit. Pourquoi? «A ce stade-là, le plaisir de toucher la terre – qui correspond à une pulsion – surpasse la crainte de la punition.» Inutile donc de se lancer dans de grandes explications.

Dès 3-4 ans, on pourra en revanche s'attaquer à la responsabilisation de l'enfant, en le plaçant devant un choix: s'il persiste dans son comportement négatif, il sera puni. Cette méthode sera d'autant plus efficace si la sanction implique la privation d'un privilège particulier, de préférence social, préconise la psychologue, comme une sortie avec un copain. Ainsi, il devra choisir entre ce plaisir à venir et celui de poursuivre sa bêtise.

«A un âge où s'exprime un certain désir d'autonomie, c'est ce qui fonctionne le mieux. Il s'agit de sa décision. Et cela permet aux parents de demeurer assez calmes, de ne pas entrer dans l'émotionnel.» Attention toutefois, le privilège en question ne doit pas se situer trop loin dans le futur. «Ça ne sert à rien de le priver d'une sortie qui doit avoir lieu deux semaines plus tard. Le moment venu, le petit aura oublié pourquoi il est puni. Pour être efficace, une sanction doit être immédiate.»

Autre piste donnée par la spécialiste: opter pour une punition en lien direct avec l'acte répréhen-



sible. Ainsi, un enfant ayant renversé son assiette sur le tapis du salon contribuera au nettoyage. Un autre ayant tapé son petit frère ou sa petite sœur devra trouver un moyen de demander pardon, de se racheter, de faire plaisir à sa «victime», en lui confectionnant un beau dessin, par exemple. «Cette notion de réparation aidera par ailleurs le fautif à prendre conscience de sa responsabilité.»

Apprendre à être des parents cohérents

Important également aux yeux de Véronique Montfort, la cohérence entre les parents dans la gestion des règles. Si maman interdit la télévision après le souper et qu'en son absence papa l'autorise, l'enfant ne comprendra pas pourquoi il est puni en cas de transgression. «Il s'agit aussi de conserver la même attitude quel que soit le moment: la sanction doit être identique le lundi matin et le vendredi soir, en présence d'invités ou non.» La psychologue admet toutefois que cette consigne peut s'avérer parfois difficile à respecter, selon l'état d'excitation des enfants… et de fatigue des parents!

Tania Araman
Photo Design Pics

A appliquer, à éviter…

➔ **Soyez équitable:** qu'il s'agisse de l'enfant sage de la famille ou du fauteur de troubles, du fils ou de la fille, de l'aîné ou du cadet, usez de la même sévérité avec l'un comme avec l'autre…

➔ **Ne taisez pas systématiquement votre colère:** il s'agit d'un sentiment humain. En ne cachant pas la nôtre, nous autorisons l'enfant à montrer la sienne, parfois bien nécessaire pour expulser son trop-plein de frustration. Attention toutefois à ne pas agir trop impulsivement dans ces moments-là.

➔ **Supprimez sans états d'âmes les séances de télévision:** l'abus étant de toute façon toxique pour le développement du petit enfant. Durant ses premières années, il faut chercher des prétexte pour l'éteindre.

➔ **N'optez pas pour une punition qui prive les autres membres de la famille d'une activité commune:** préférez le cas par cas.

➔ **Sachez passer à autre chose:** ne rappelez pas à un enfant sa bêtise quinze jours après les faits. Une fois la punition donnée, le casier judiciaire s'efface.

Source: «Parents, osez vous faire obéir», Dr Stéphane Clerget et Bernadette Costa-Prades, éd. Albin Michel.

Conseils de lectures

Recommandées par Véronique Montfort

«Pour une nouvelle autorité des parents. Sans le retour du bâton», Sophie Guillou, éd. Milan.
Entre l'autoritarisme et le laxisme, il y a un monde que l'auteure explore dans cet ouvrage de 1999, mais qui continue à faire référence.

«Ce qui fait grandir l'enfant», Maurice Nanchen, éd. Saint-Augustin.
La réponse d'un psychologue suisse aux parents désorientés.

Glanées en librairie

«Cahier pratique pour élever son enfant sans crier», Anne Guibert, éd. ESI.
Exercices pratiques pour trouver les clés d'une autorité paisible, illustrés avec humour.

«Donner des limites sans traumatiser», Tania Zagury, éd. Leduc. S.
Trouvez les réponses justes et les bonnes attitudes pour bien élever votre enfant.



Une piste pertinente à suivre: la punition en lien direct avec la bêtise.